

Niños de hoy, ¿gordos de mañana?

Una encuesta entre 130 niños solaneros revela hábitos desiguales de alimentación entre nuestros escolares

Aurelio Maroto

Que la obesidad va camino de convertirse en una lacra parece evidente. Muchos niños solaneros que ahora mismo disfrutan de una salud de hierro, propia de la edad, el día de mañana serán personas obesas, “gordos” o “gordas” para ser más claros. Entonces, su salud física, y tal vez psicológica, se verán alteradas. La culpa la tendrá un mal hábito de alimentación en la infancia no corregido a tiempo. Y esa culpa no será necesariamente de ellos, sino de sus padres, que son quienes deciden qué comen sus hijos.

Una encuesta elaborada por la Oficina de Consumo, en colaboración con la Universidad Popular, revela que nuestros pequeños no siempre comen bien, y a veces comen muy mal. Sobre 130 niños encuestados de entre 7 y 11 años, queda claro que la calidad de su alimentación es manifiestamente mejorable y que no todos los padres se afanan en procurarles una dieta equilibrada.

El desayuno es la primera comida del día, y posiblemente la más importante. Pues bien, hay cuatro alimentos que priman sobre todos los demás: leche (83%), cacao (50%), cereales (42%) y magdalenas (31%), es decir, mucho hidrato de carbono pero poca variedad. Por ejemplo, el desayuno podría diversificarse con comidas que sí gustan a los niños en general, pero sencillamente no se les ofrece, caso de zumos naturales, fruta, jamón york, huevos o inclu-

so pan. En conjunto, menos de dos de cada diez desayunan estas variantes. Destaca que un 10% desayunan bollería, un 15% chocolates y hasta un 6% pasteles o cafés.

Los alimentos que más gustan y consumen nuestros chavales son, por este orden, macarrones (80%), pan (73%), huevos y chocolates (72%) y espaguetis (68%). De esta guisa se desprende que sus dietas son ricas en hidratos de carbo-

preferencias, los boquerones se quedan en el 46% y la merluza en el 43%. Las empanadillas ni siquiera alcanzan el 38%. Respecto a las verduras, sólo dos de cada diez niños consumen acelgas, por ejemplo.

Uno de los alimentos básicos para una dieta equilibrada es la fruta. La encuesta revela que existe una buena relación con la manzana (78%), el plátano (67%), la pera (65%) y la naranja (61%). Se trata

de las frutas más tradicionales de nuestra zona. Otras piezas más exóticas como el kiwi todavía goza de poca implantación entre nuestros pequeños, ya que sólo lo comen el 37%.

Existe otra gama de productos muy relevantes en la dieta infantil. Son las chucherías o “chuches”. Desgraciadamente, nuestros niños las comen en exceso. La encuesta dice que casi ocho de cada diez niños solaneros, exacta-

mente un 78%, comen chucherías todos los sábados y domingos. Incluso un 7% lo hacen a diario. Como es natural, las consumen porque se las compran, y ya sabemos que su abuso conlleva una carga importante de azúcares y grasas saturadas. Eso sí, hay un 5% que asegura no comer nunca o casi nunca estas sustancias.

Por último, el estudio quiso saber la cantidad de deporte que practicaban los pequeños. Por fortuna, casi siete de cada diez se ejercitan a diario, aunque hay un 20% que sólo hacen deporte en el colegio y un 4% que no hacen deporte nunca.



no. También lo son en proteínas, pero de procedencia animal. A los niños solaneros les encanta el cordero, el chorizo, las chuletas de cerdo, el salchichón y la mortadela. O sea, carne y embutidos son algunos de sus platos favoritos. El contrapunto lo ponen las lentejas y los garbanzos, que también agradan a más de la mitad.

Sin embargo, existen otros muchos alimentos que no alcanzan el cincuenta por ciento en las preferencias de nuestros escolares. Aquí, los pescados interesan poco, y no digamos las verduras, que consumen muy poquitos en casa. Las sardinas apenas llegan al 47% de las